



КАЛЕЙДОСКОП

выпуск №6(21) февраль 2021



**Дорогие наши мужчины!
Большие и маленькие!**

От всей души поздравляем Вас с праздником мужества, благородства, отваги, силы, милосердия и добра. Желаем, чтобы вам никогда не пришлось применять своих боевых навыков и умений. Председатель родительского комитета школы Гончарова Е.А.

ПОЗДРАВЛЯЕМ

По результатам XIV Московского областного конкурса творческих работ обучающихся «Права человека – глазами ребенка», организованного уполномоченным по правам человека Московской области и Министерством образования региона в рамках национального проекта «Образование», наши обучающиеся в числе лучших! У нас два призовых места, одно из которых отмечено высшей оценкой в своей номинации:

1 место в номинации «Исследовательские работы» - Заикин Данила
3 место в номинации «Творческие работы» - Даньшина Ульяна
12 февраля 2021 года в оздоровительном центре «Горизонт», ребятам были вручены дипломы и подарки от организаторов. Желаем не останавливаться на достигнутом и продолжать свой образовательный путь в правовом поле!



19 февраля 2021 года юнармейцы школы приняли участие в Квест-игре «Я Родине своей служить Готов!». Ребята проявили свою силу и ловкость в спортивных соревнованиях, показали навыки разборки АК-74, свои знания законов и оказали первую медицинскую помощь.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – УСЛОВИЕ ХОРОШЕЙ УСПЕВАЕМОСТИ!

Современный школьник, по мнению диетологов, должен есть не менее четырех раз в день, причем на завтрак, обед и ужин непременно должно быть горячее блюдо. Для растущего организма обязательны молоко, творог, сыр, кисломолочные продукты — источники кальция и белка. Дефицит кальция и фосфора также помогут восполнить рыбные блюда. В качестве гарнира лучше использовать не картошку или макароны, а тушеные или вареные овощи (капусту, свеклу, лук, морковь, бобовые, чеснок и капусту). За день школьники должны выпивать не менее одного-полутора литров жидкости, но не газированной воды, а фруктовых или овощных соков.

- если ограничить углеводы, в «топку» пойдут белки и жиры, при их распаде образуются вредные вещества, происходит отравление организма;
- в пище мало белка — страдает иммунитет (бесконечные простуды!), кожа становится сухой и дряблой, волосы тусклыми, а ногти ломкими; худеем за счет потери белка мышц;
- совсем без жиров нельзя — они необходимы для работы печени, всасывания многих витаминов, сжигания запасов жира; но жира должно быть в пище не более 25% от суточной калорийности; в жирном мясе, молоке, жареных продуктах и сдобном тесте содержатся вредные жиры, в морепродуктах и растительных маслах — полезные;
- процесс приготовления пищи должен проходить так, чтобы сохранить в продуктах максимум питательных веществ, поэтому лучше готовить пищу на пару, варить или тушить; от жареной пищи лучше отказаться.

Учредитель: МОУ – «ПЛАНЕТА ДЕТСТВА»

Редакторы: Чечкина С.И., медсестра школы Горлачева А.А.

